

Medaljoner i karry med marineret melon

4 personer

Ingredienser:

4 medaljoner af svinefilet, 2½ cm tykke
salt og peber
1 spsk olie
2 tsk karry
2 dl bouillon
2 tsk majsstivelse
2 dl light kokosmælk
200 g sukkerærter
2-3 tsk citronsaft
250 g nudler

Marineret melon

1 stor galiamelon
2 spsk citronsaft
2 tsk sukker, evt. rørsukker



Tilberedningstid ca. 20 minutter

1. Kog ægnudlerne efter anvisningen på pakken.
2. Skær melonen igennem og fjern kernerne. Skær melonen i både og skær skallen af. Læg bådene på en tallerken, dryp med citronsaft og drys med sukker.
3. Dup medaljonerne tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved kraftig varme. Brun kødet 1 minut på hver side. Tag kødet af panden. Kom karry på panden ved god varme og lad det bruse op. Tilsæt bouillon. Rør majsstivelse ud i kokosmælk og rør det i saucen.
4. Kom kødet i saucen og lad saucen komme op på kogepunktet 1-2 minutter. Vend kødet og tilsæt sukkerærterne. Skru ned til middel varme og kog et par minutter. Smag saucen til med citronsaft, salt og peber.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2531KJ (603 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	557	133	22
Kulhydrat	1240	295	49
Fedt	734	175	29